

Министерство образования Республики Беларусь
УО «Полесский государственный университет»

Т. В. МАРИНИЧ, В. А. ВАСИЛЕВСКА, А. Н. ЯКОВЛЕВ

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ
УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Методические рекомендации

Пинск
ПолесГУ
2021

УДК 796.011(075.8)
ББК 75.4я73
М26

Р е ц е н з е н т ы:
профессор, доктор биологических наук В. Ю. Давыдов;
кандидат педагогических наук Н. Н. Колесникова

У т в е р ж д е н о
научно-методическим советом ПолесГУ

Маринич, Т. В.

М26 Организация и проведение управляемой самостоятельной работы по дисциплине
«Физическая культура»: методические рекомендации / Т. В. Маринич, В. А. Василевска, А. Н.
Яковлев. – Пинск : ПолесГУ, 2021. – 31 с.

ISBN 978-985-516-635-2

Методические рекомендации предназначены для студентов:

– банковского дела по специальности:

1-23 01 02 Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций (внешнеэкономические связи);

1-25 01 02 Экономика;

1-25 01 04 Финансы и кредит;

1-25 01 08 Бухгалтерский учет, анализ и аудит;

1-40 05 01 Информационные системы и технологии;

– экономического факультета по следующим специальностям:

1-25 01 07 «Экономика и управление на предприятии»;

1-26 02 03 «Маркетинг»;

1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство».

– биотехнологического факультета специальности:

1-31 01 01-01 Биология (научно-производственная деятельность);

1-31 01 01-03 Биология (биотехнология);

1-75 02 01 «Садово-парковое строительство»;

1-49 80 04 «Производство продуктов питания из животного сырья. Профилизация производство и хранение рыбной продукции».

Методические рекомендации предназначены для осуществления научно-методической работы студентами и магистрантами ФОЗОЖ по специальностям:

1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»:

1-88 01 01-01 «Физическая культура (лечебная)»;

1-88 01 01-02 «Физическая культура (дошкольников)»;

1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»:

1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)»;

1-88 01 02-02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (адаптивная)»;

1-88 01 03 Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям):

1-88 01 03-01 «Физическая реабилитация и эрготерапия (физическая реабилитация)»;

1-88 01 03-02 «Физическая реабилитация и эрготерапия (эрготерапия)»;

1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям):

1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность» (тренировочная работа с указанием вида спорта)» (гребля, плавание);

– магистратура по специальности:

1-08 80 04 «Физическая культура и спорт» УО «Полесский государственный университет».

УДК 796.011(075.8)
ББК 75.4я73

ISBN 978-985-516-635-2

© УО «Полесский государственный
университет», 2021.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Требования к освоению учебной дисциплины	6
Общее количество часов и количество занятий, отведенных на изучение учебной дисциплины.....	7
Содержание учебного материала.....	8
Методико-практический раздел дисциплины «Физическая культура».....	9
Организация самостоятельной работы.....	10
Содержание, учебно-методическое и материальное обеспечение самостоятельной работы.....	11
Контроль за самостоятельной работой.....	12
Приложения	13

Пояснительная записка

Занятия по физической культуре в УО «Полесский государственный университет» по дисциплине «Физическая культура» проводятся на основании нормативно-правовых документов, регламентирующих работу учреждений высшего образования.

Методические рекомендации предназначены в качестве руководства для деятельности кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Методические рекомендации по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» отвечают принципам сотрудничества преподавателя и студента в учебно-воспитательном процессе на всем протяжении обучения в соответствии с требованиями к уровню освоения дисциплины и формированию физической культуры личности будущего специалиста.

Особенностями данной формы работы по сравнению с традиционными формами являются: продолжение деятельности учреждений высшего образования в области политики качества общего физкультурного образования, обновление содержания дисциплины, повышение эффективности преподавания физической культуры в контексте реализации программы здоровьесбережения обучающихся, использование индивидуального подхода в обучении и формировании профессионально-значимых компетенций выпускника.

Методические рекомендации разработаны в соответствии со следующими нормативными и методическими документами:

1. О физической культуре и спорте: Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-з: принят Палатой Представителей 5 декабря 2013 года: одобр. Советом Республики 19 декабря 2013 года // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – 2014. – № 2/2123. – С. 1–48.

2. Порядок разработки и утверждения учебных программ и программ практики для реализации содержания образовательных программ высшего образования : утвержден Министром образования Республики Беларусь 06.04.2015 г. // nihe.bsu [Электронный ресурс] : Нормативная документация и исследования. – Режим доступа : <http://nihe.bsu.by/index.php/ru/norm-doc>.

Об утверждении государственной программы «Образование и молодежная политика» на 2016–2020 годы : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 28 марта 2016 г., № 250 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – 13.04.2016. – 5/41915.

Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь и признании утратившим силу постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г. № 17 : Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, 2 июля 2014 г., № 16 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – 09.09.2014. – 8/29060.

Об утверждении Инструкции о порядке распределения обучающихся в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы, группу лечебной физической культуры: Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 9 июня 2014 г. № 38 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – 22.08.2014. – 8/29025.

На основании учебной программы, разработанной кафедрой оздоровительной и адаптивной физической культуры с учетом имеющейся материально-технической базы, кадрового потенциала и направленности учреждения высшего образования разработан алгоритм выполнения самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура», ее контроль и методическое сопровождение.

Решение о планировании учебной дисциплины «Физическая культура» принимает учреждение высшего образования с учетом специфики профессиональной подготовки выпускников, наличием спортивной базы и педагогических кадров, а также пожеланий студентов.

Объем часов и количество занятий по дисциплине определяется образовательным стандартом высшего образования и типовым учебным планом по конкретной специальности учреждения высшего образования и зависит от общего количества учебных недель на каждом курсе и сроков прохождения практики.

Для студентов, имеющих низкий уровень физической подготовленности, кафедрами могут быть организованы дополнительные занятия в объеме, не превышающем 10 % общей нагрузки групп специального учебного отделения.

Требования к освоению учебной дисциплины

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

- знать:
 - роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
 - основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;
 - теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни;
 - основные достижения Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;
 - гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом;
- уметь:
 - использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
 - использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
 - применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

Общее количество часов и количество занятий, отведенных на изучение учебной дисциплины

Физическое воспитание обучающихся при получении высшего образования I ступени в дневной форме получения образования является обязательным в течение всего периода теоретического обучения: 1–3 курсов у студентов экономического факультета, факультета банковского дела, 1–4 курсов студентов биотехнологического факультета и осуществляется в форме учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в соответствии с учебно-программной документацией соответствующей образовательной программы на первых двух курсах в объеме не менее 4 учебных часов в учебную неделю, на последующих курсах – 2 учебных часов в учебную неделю.

Решение о планировании учебной дисциплины «Физическая культура» на выпускном курсе принимает учреждение высшего образования с учетом специфики профессиональной подготовки выпускников, наличии спортивной базы и педагогических кадров, а также пожеланий студентов.

Объем часов и количество занятий по дисциплине определяется образовательным стандартом высшего образования и типовым учебным планом по конкретной специальности учреждения высшего образования и зависит от общего количества учебных недель на каждом курсе и сроков прохождения практики.

Для студентов, имеющих низкий уровень физической подготовленности, кафедрами могут быть организованы дополнительные занятия в объеме, не превышающем 10 % общей нагрузки групп специального учебного отделения.

Рекомендуемый объем лекционного материала составляет 16 часов всего и может быть распределен по семестрам в зависимости от особенностей организации образовательного процесса в каждом учреждении высшего образования. Не рекомендуется включать в семестр более 4 часов лекционных занятий.

Содержание учебного материала

Содержание учебного материала включает следующие разделы:

- теоретический;
- методико-практический.

Таблица 1 – Теоретический раздел дисциплины «Физическая культура»

Название темы	Содержание	Количество часов
1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь	Введение в содержание курса. Закон Республики Беларусь «О физической культуре». Организация образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов	2
2. Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия	Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека. Составляющие здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния. Рациональное питание. Личная гигиена	2
3. Естественнаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма	Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костномышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности	4
4. Основы методики самостоятельных занятий	Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Современные оздоровительные системы. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Особенности занятий женщин	2
5. Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное Олимпийское движение	Общие положения. Сущность и содержание физической культуры. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности спорта. Спорт высших достижений. Олимпизм и олимпийское движение. Беларусь на Олимпийских играх	2
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП)	Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП студентов. Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре	2
7. Формирование гармонично развитого организма человека средствами физического воспитания	Типы телосложения. Пропорции тела. Совершенствование фигуры посредством физических нагрузок. Бодибилдинг. Основы спортивного питания. Допинг и его негативные последствия	2
Всего часов:		16

Методико-практический раздел дисциплины «Физическая культура»

Методико-практический раздел объединяет *методико-теоретический* и *учебно-тренировочный* разделы и реализуется в форме урочных и неурочных (самостоятельная работа студентов) занятий. В начале занятий, с целью конкретизации содержания материала, сообщения задач, специфических особенностей выполнения упражнений, а также для усвоения правил безопасного выполнения упражнений, проводятся беседы в течение 5–15 мин.

Методико-теоретический раздел занятий направлен на освоение методики подбора физических упражнений и видов спорта; составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений; умение осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку и самостраховку; освоение навыков судейства соревнований.

Учебно-тренировочный раздел занятий направлен на повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств; освоение техники видов спорта; подготовку студентов к участию в массовых спортивных соревнованиях; освоение и совершенствование навыков профессионально прикладной подготовки в соответствии с требованиями специальности.

Таблица 2 – Неурочные формы занятий и их содержание

Рекомендуемые формы	Примерное содержание
Академические (аудиторные) занятия в сетке учебного расписания	Теоретические занятия (лекции), практические (учебные занятия, зачетные соревнования, контрольное тестирование и соревнования по избранному виду спорта)
Внутривузовские спортивно-массовые, физкультурно-оздоровительные мероприятия и спортивные соревнования по календарному плану	Внутривузовские спартакиады и мероприятия по календарному плану: туристские походы, спортивные праздники, вечера, «Дни здоровья», показательные выступления и т.д.
Межвузовские спортивно-массовые, физкультурно-оздоровительные мероприятия	Универсиада, фестивали по видам спорта, чемпионаты города и Республики Беларусь, соревнования по видам спорта
Самостоятельные занятия физической культурой	Оздоровительные (групповые, индивидуальные) занятия при методическом руководстве преподавателя кафедры физического воспитания и спорта

Методико-практический раздел учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется средствами общей, специальной, профессионально-прикладной физической подготовки, а также оздоровительными системами в соответствии с типовой учебной программой для учреждений высшего образования «Физическая культура» от 27.06.2017. Самостоятельная работа студентов – разнообразные виды индивидуальной и коллективной учебной деятельности студентов, с использованием опосредованного управления со стороны преподавателя.

Общие положения

1. Самостоятельная работа студентов дневной формы обучения по дисциплине «Физическая культура» (далее СР) является одним из видов организации учебного процесса в учреждении образования «Полесский государственный университет» (далее ПолесГУ) под непосредственным или опосредованным методическим управлением преподавателя кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры.

2. СР проводится с целью приобретения студентами навыков самостоятельного контроля состояния собственного здоровья, формирования здорового образа жизни, тренировки физических качеств, а также самостоятельного изучения научной и учебной литературы по вопросам физического воспитания и спорта.

3. СР, как форма совместной деятельности преподавателя и студента, предусматривает элементы проблемного обучения, а также контроль усвоения учебного материала и достигнутых результатов физической тренировки, достигнутых студентами самостоятельно в течение учебного семестра.

Организация самостоятельной работы

1. Организацию, руководство, информирование и контроль СР осуществляет преподаватель кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры, имеющий в нагрузке аудиторные занятия по дисциплине «Физическая культура» в учебной группе студента (далее преподаватель). В рамках своей компетенции он обеспечивает выполнения учебной программы по дисциплине «Физическая культура».

2. Задания для СР на объектах спортивного комплекса ПолесГУ преподаватель выдает индивидуально с учетом особенностей физического развития и здоровья студента.

3. При выполнении заданий СР студент ведет дневник самоконтроля самостоятельных занятий по дисциплине «Физическая культура» студента дневной формы обучения (далее дневник) установленного образца (**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**).

4. СР проводится согласно расписанию занятий учебных групп и расписанию занятий на объектах спортивного комплекса ПолесГУ.

5. Занятия вне сетки расписания (после 16:05) засчитываются по фактически отработанному времени.

6. Посещение студентом спортивного объекта ПолесГУ фиксируется отметкой инструктора-методиста в дневнике.

Студенты обязаны посещать спортивные комплексы ПолесГУ в течение семестра равномерно распределяя количество занятий по месяцам, разрешается выполнение в течение одного дня не более 2 видов физкультурно-спортивной деятельности и не менее 4 раз в месяц.

7. Дополнительные формы выполнения самостоятельной работы:

- участие в университетских, городских, в которых ПолесГУ или ПолесГУ является соорганизатором; участие в областных, региональных соревнованиях, в которых участвует команда ПолесГУ или ПолесГУ является соорганизатором;

- студенты, занимающиеся видами спорта в структуре СДЮШ при согласовании с руководством СДЮШ;

- в группах спортивно-педагогического совершенствования факультета организации здорового образа жизни (студенты, входящие в сборные команды университета по видам спорта);

- волонтерская деятельность, выступление с творческими номерами на спортивно-массовых мероприятиях;

- подготовка и публикация научной статьи физкультурно-оздоровительной направленности;

- участие в деятельности хореографического коллектива (основной состав).

Содержание, учебно-методическое и материальное обеспечение самостоятельной работы

1. Отбор содержания, учебно-методическое и материальное обеспечение СР осуществляет профильная кафедра.
2. Учебно-методический материал для занятий СР по объему и уровню сложности должен соответствовать реальным возможностям, индивидуальным особенностям студентов и времени, отведенному в соответствии с распределением часов самостоятельных занятий по физической культуре для основной и подготовительной групп (**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**), для специальной медицинской группы (**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**);
3. Расписание занятий на объектах ЦФКиС ПолесГУ указано на сайте университета www.polessu.by, корректируется с учетом загруженности спортивных объектов. Ответственный за обновление информации – ЦФКиС ПолесГУ.
4. Учебно-методическое обеспечение СР должно включать индивидуальные задания для СР и методические рекомендации по их выполнению.

Контроль за самостоятельной работой

1. Формами контроля СР являются тестирование физической подготовленности (**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**), изучение теоретических основ физической культуры (**ПРИЛОЖЕНИЕ 6**), конспекты лекций и планов оздоровительных занятий физической культурой, обозначенные преподавателем.

2. Непосредственный контроль посещения занятий на объектах спортивного комплекса ПолесГУ осуществляется инструктором-методистом, работающим на объекте, из числа сотрудников Центра физической культуры и спорта ПолесГУ. Он вправе требовать соблюдение правил техники безопасности на спортивных объектах ПолесГУ, а в случае несоблюдения правил – удалять студентов с объекта без отметки о выполнении задания СР.

3. Учет и контроль выполнения дополнительных форм самостоятельной работы (**ПРИЛОЖЕНИЕ 5**).

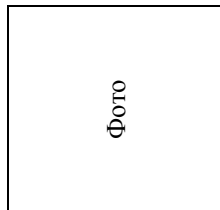
4. Преподаватель кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры, имеющий в нагрузку аудиторные занятия по дисциплине «Физическая культура» в учебной группе контролирует посещение самостоятельных занятий и ведение дневника студентом в течение учебного года, но не реже одного раза в месяц, вносит коррективы в задания для СР студентов в связи с индивидуальными особенностями, информирует о допуске к зачету по дисциплине «Физическая культура» студентов в соответствующий деканат с учетом результатов выполнения заданий СР.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Министерство образования Республики Беларусь УО «Полесский государственный университет»

Дневник самоконтроля самостоятельных занятий по дисциплине «Физическая культура» студента дневной формы обучения

Ф.И.О. _____
 Факультет _____
 Курс _____ Группа _____
 Специальность _____
 Плавает (да), (нет) Катается на коньках (да), (нет)
 (нужное подчеркнуть) (нужное подчеркнуть)



№ п.п.	Дата	Раздел учебной программы	Кол-во отработанных часов	Отметка о выполнении
1				
2				
3				
...				
...				
65				

* проверка дневника самоконтроля производится ежемесячно основным преподавателем по состоянию на 1-е число следующего месяца.

По состоянию на 01.03.2020 отработано _____ час.
 (подпись преподавателя)

По состоянию на 01.04.2020 отработано _____ час.
 (подпись преподавателя)

По состоянию на 01.05.2020 отработано _____ час.
 (подпись преподавателя)

Ознакомлен с допустимым уровнем физической нагрузки / _____
 (подпись студента)

Преподаватель кафедры ОиАФК _____ / _____
 (подпись) (Ф.И.О. полностью)

Биотехнологический факультет

Распределение часов самостоятельных занятий по физической культуре в основной, подготовительной группах

Биология (биотехнология)

Спортивные объекты	Количество часов									
	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс			
	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	3 сем	4 сем
Занятия с преподавателем	16	18	16	18						
Изучение теоретических основ физической культуры	4	4	4	4						
Ледовая арена	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Тренажёрный зал	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Бассейн	16	16	16	16	20	20	20	20	20	20
Стадион/спортивные игры	16	12	16	12	16	12	16	12	16	12
ОФП					16	16	16	16	16	12
Всего часов	72	68	72	68	72	68	72	68	72	68

Биология (научно-производственная деятельность)

Спортивные объекты	Количество часов									
	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс			
	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	3 сем	4 сем
Занятия с преподавателем	16	18	16	18						
Изучение теоретических основ физической культуры	4	4	4	4						
Ледовая арена	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Тренажёрный зал	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Бассейн	16	16	16	16	16	16	20	20	20	20
Стадион/спортивные игры	16	12	16	12	16	12	16	16	16	12
ОФП							16	16	16	12
Всего часов	72	68	72	68	72	68	72	68	72	68

Садово-парковое строительство

Спортивные объекты	Количество часов					
	1 курс		2 курс		3 курс	
	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем
Занятия с преподавателем	16	18	16	18		
Изучение теоретических основ физической культуры	4	4	4	4		
Ледовая арена	12	12	12	12	12	12
Тренажёрный зал	8	8	8	8	8	8
Бассейн	16	16	16	16	20	20
Стадион/спортивные игры	12	12	16	12	16	16
ОФП					12	12
Всего часов	68	68	72	68	68	68

Промышленное рыбоводство

Спортивные объекты	Количество часов					
	1 курс		2 курс		3 курс	
	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем
Занятия с преподавателем	16	18	16	18		
Изучение теоретических основ физической культуры	4	4	4	4		
Ледовая арена	12	12	12	12	12	12
Тренажёрный зал	8	8	8	8	8	8
Бассейн	16	16	16	16	20	20
Стадион/спортивные игры	16	14	16	14	16	16
ОФП					12	12
Всего часов	72	72	72	72	68	68

ОФП – занятие в секциях спортивных единоборств, йоги, шейпинга, шахмат, пашек. Разрешается выполнение в течение одного дня не более двух видов физкультурно-спортивной деятельности. Возможна взаимозаменяемость отработки 50 % физической нагрузки по объектам. Увеличение часов на ледовой арене (12 ч.) и в тренажерном зале (8 ч.) не предусматривается.

Занятия вне сетки расписания (после 16.05) засчитываются по фактически отработанному времени:

- Ледовая арена 1 час
- Тренажёрный зал 1 час
- Бассейн 2 часа
- Стадион / подвижные игры 1 час
- ОФП 1 час

Возможна взаимозаменяемость отработки 50 % физической нагрузки по объектам. Увеличение часов на ледовой арене (12 ч.) и в тренажерном зале (8 ч.) не предусматривается.

Экономический факультет

Распределение часов самостоятельных занятий по физической культуре в основной, подготовительной группах

Экономика и управление на предприятии,
Экономика и управление на предприятии промышленности,
Аналитическая экономика

Спортивные объекты	Количество часов					
	1 курс		2 курс		3 курс	
	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем
Занятия с преподавателем	16	16	14	14		
Изучение теоретических основ физической культуры	4	4	4	4		
Ледовая арена	12	12	12	12	12	12
Тренажёрный зал	8	8	8	8	8	8
Бассейн	16	16	16	16	20	20
Стадион/спортивные игры	16	12	18	14	16	16
ОФП					16	12
Всего часов	72	68	72	68	72	68

Маркетинг

Спортивные объекты	Количество часов					
	1 курс		2 курс		3 курс	
	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем
Занятия с преподавателем	16	16	14	14		
Изучение теоретических основ физической культуры	4	4	4	4		
Ледовая арена	12	12	12	12	12	12
Тренажёрный зал	8	8	8	8	8	8
Бассейн	16	16	16	16	20	20
Стадион/спортивные игры	16	12	18	14	16	16
ОФП					16	12
Всего часов	72	68	72	68	72	68

**Менеджмент в сфере международного туризма,
Бизнес-администрирование (предпринимательская деятельность),
Туризм и гостеприимство**

Спортивные объекты	Количество часов					
	1 курс		2 курс		3 курс	
	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем
Занятия с преподавателем	16	16	14	14		
Изучение теоретических основ физической культуры	4	4	4	4		
Ледовая арена	12	12	12	12	12	12
Тренажёрный зал	8	8	8	8	8	8
Бассейн	16	16	16	16	20	20
Стадион /спортивные игры	16	16	18	14	16	16
ОФП					16	
Всего часов	72	72	72	68	72	56

ОФП – занятие в секциях спортивных единоборств, йоги, шейпинга, шахмат, шашек.

Разрешается выполнение в течение одного дня не более 2 видов физкультурно-спортивной деятельности.

Возможна взаимозаменяемость отработки 50 % физической нагрузки по объектам.

Увеличение часов на ледовой арене (12 ч.) и в тренажерном зале (8 ч.) не предусматривается.

Занятия вне сетки расписания (после 16:05) засчитываются по фактически отработанному времени:

Ледовая арена 1 час.
Тренажёрный зал 1 час.
Бассейн 2 часа.
Стадион / подвижные игры 1 час.
ОФП 1 час.

Возможна взаимозаменяемость отработки 50 % физической нагрузки по объектам. Увеличение часов на ледовой арене (12 ч.) и в тренажерном зале (8 ч.) не предусматривается.

Факультет банковского дела

Распределение часов самостоятельных занятий по физической культуре в основной, подготовительной группах

Финансы и кредит,
Экономика (финансовая и банковская экономика),
Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций (внешнеэкономические связи),
Банковское дело,
Финансы,
Страхование,
Бухгалтерский учет, анализ и аудит в промышленности

Спортивные объекты	Количество часов					
	1 курс		2 курс		3 курс	
	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем
Занятия с преподавателем	16	16	14	14		
Изучение теоретических основ физической культуры	4	4	4	4		
Ледовая арена	12	12	12	12	12	12
Тренажёрный зал	8	8	8	8	8	8
Бассейн	16	16	16	16	20	20
Стадион/спортивные игры	16	12	18	14	16	16
ОФП					16	12
Всего часов	72	68	72	68	72	68

Информационные системы и технологии

Спортивные объекты	Количество часов					
	1 курс		2 курс		3 курс	
	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем
Занятия с преподавателем	16	16	14	14		
Изучение теоретических основ физической культуры	4	4	4	4		
Ледовая арена	12	12	12	12	12	12
Тренажёрный зал	8	8	8	8	8	8
Бассейн	16	16	16	16	20	20
Стадион/спортивные игры	12	12	14	14	16	16
ОФП					8	8
Всего часов	68	68	68	68	64	64

Информационные системы и технологии (на базе средне-специального образования)

Спортивные объекты	Количество часов			
	1 курс		2 курс	
	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем
Занятия с преподавателем	16	16	16	
Изучение теоретических основ физической культуры	4	4	4	4
Ледовая арена	8	8	8	12
Тренажёрный зал	4	4	4	8
Бассейн	10	10	10	16
Стадион / спортивные игры	8	8	8	10
ОФП				
Всего часов	50	50	50	50

ОФП – занятие в секциях спортивных единоборств, йоги, шейпинга, шахмат, шашек.
 Разрешается выполнение в течение одного дня не более 2 видов физкультурно-спортивной деятельности.
 Возможна взаимозаменяемость отработки 50 % физической нагрузки по объектам.
 Увеличение часов на ледовой арене (12 ч.) и в тренажерном зале (8 ч.) не предусматривается.

19

Занятия вне сетки расписания (после 16:05) засчитываются по фактически отработанному времени:

Ледовая арена 1 час.
 Тренажёрный зал 1 час.
 Бассейн 2 часа.
 Стадион / подвижные игры 1 час.
 ОФП 1 час.

Возможна взаимозаменяемость отработки 50 % физической нагрузки по объектам. Увеличение часов на ледовой арене (12 ч.) и в тренажерном зале (8 ч.) не предусматривается.

Биотехнологический факультет

Распределение часов самостоятельных занятий по физической культуре в специальных медицинских группах

Биология (биотехнология)

Спортивные объекты	Количество часов							
	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем
Занятия с преподавателем	16	18	16	18				
Изучение теоретических основ физической культуры	8	8	8	8	8	8	8	8
Бассейн	20	20	20	20	20	20	20	20
Стадион / спортивные игры	28	22	28	22	28	24	28	28
ОФП					16	16	16	16
Всего часов	72	68	72	68	72	68	72	68

20

Биология (научно-производственная деятельность)

Спортивные объекты	Количество часов							
	1 курс		2 курс		3 курс		2 сем	
	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем
Занятия с преподавателем	16	18	16	18				
Изучение теоретических основ физической культуры	8	8	8	8	8	8	8	8
Бассейн	20	20	20	20	20	20	20	20
Стадион / спортивные игры	28	22	28	22	28	22	28	24
ОФП							16	16
Всего часов	72	68	72	68	68	68	72	68

Садово-парковое строительство

Спортивные объекты	Количество часов					
	1 курс		2 курс		3 курс	
	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем
Занятия с преподавателем	16	18	16	18		
Изучение теоретических основ физической культуры	8	8	8	8	8	8
Бассейн	20	20	20	20	20	20
Стадион / спортивные игры	24	22	28	22	24	24
ОФП					16	16
Всего часов	68	68	72	68	68	68

Промышленное рыбоводство

Спортивные объекты	Количество часов							
	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем
Занятия с преподавателем	16	18	16	18				
Изучение теоретических основ физической культуры	8	8	8	8	8	8	8	8
Бассейн	20	20	20	20	20	20	20	20
Стадион / спортивные игры	28	26	28	26	24	24	24	24
ОФП					16	16	16	16
Всего часов	72	72	72	72	68	68	68	68

ОФП – занятие в секциях спортивных единоборств, йоги, шейпинга, шахмат, шашек.
 Разрешается выполнение в течение одного дня не более 2 видов физкультурно-спортивной деятельности.
 Возможна взаимозаменяемость отработки 50 % физической нагрузки по объектам.

Занятия вне сетки расписания (после 16:05) засчитываются по фактически отработанному времени:

Бассейн 2 часа.
 Стадион / подвижные игры 1 час.
 ОФП 1 час.

Возможна взаимозаменяемость отработки 50 % физической нагрузки по объектам.

Экономический факультет

Распределение часов самостоятельных занятий по физической культуре в специальных медицинских группах

Экономика и управление на предприятии,
Экономика и управление на предприятии промышленности,
Аналитическая экономика

Спортивные объекты	Количество часов					
	1 курс		2 курс		3 курс	
	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем
Занятия с преподавателем	16	16	14	14		
Изучение теоретических основ физической культуры	8	8	8	8	8	8
Бассейн	20	20	20	20	20	20
Стадион / спортивные игры	28	24	30	26	28	24
ОФП					16	16
Всего часов	72	68	72	68	72	68

Маркетинг

Спортивные объекты	Количество часов					
	1 курс		2 курс		3 курс	
	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем
Занятия с преподавателем	16	16	14	14		
Изучение теоретических основ физической культуры	8	8	8	8	8	8
Бассейн	20	20	20	20	20	20
Стадион / спортивные игры	28	24	30	26	28	24
ОФП					16	16
Всего часов	72	68	72	68	72	68

**Менеджмент в сфере международного туризма,
Бизнес-администрирование (предпринимательская деятельность),
Туризм и гостеприимство**

Спортивные объекты	Количество часов					
	1 курс		2 курс		3 курс	
	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем
Занятия с преподавателем	16	16	14	14		
Изучение теоретических основ физической культуры	8	8	8	8	8	8
Бассейн	20	20	20	20	20	20
Стадион / спортивные игры	28	28	30	26	28	28
ОФП					16	
Всего часов	72	72	72	68	72	56

ОФП – занятие в секциях спортивных единоборств, йоги, шейпинга, шахмат, шашек.
Разрешается выполнение в течение одного дня не более 2 видов физкультурно-спортивной деятельности.
Возможна взаимозаменяемость отработки 50 % физической нагрузки по объектам.

Занятия вне сетки расписания (после 16:05) засчитываются по фактически отработанному времени:

Бассейн 2 часа.
Стадион / подвижные игры 1 час.
ОФП 1 час.

Возможна взаимозаменяемость отработки 50 % физической нагрузки по объектам.

Факультет банковского дела

Распределение часов самостоятельных занятий по физической культуре в специальных медицинских группах

Финансы и кредит,
Экономика (финансовая и банковская экономика),
Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций (внешнеэкономические связи),
Банковское дело,
Финансы,
Страхование,
Бухгалтерский учет, анализ и аудит в промышленности

Спортивные объекты	Количество часов					
	1 курс		2 курс		3 курс	
	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем
Занятия с преподавателем	16	16	14	14		
Изучение теоретических основ физической культуры	8	8	8	8	8	8
Бассейн	20	20	20	20	20	20
Стадион / спортивные игры	28	24	30	26	28	24
ОФП					16	16
Всего часов	72	68	72	68	72	68

Информационные системы и технологии

Спортивные объекты	Количество часов					
	1 курс		2 курс		3 курс	
	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем
Занятия с преподавателем	16	16	14	14		
Изучение теоретических основ физической культуры	8	8	8	8	8	8
Бассейн	20	20	20	20	20	20
Стадион / спортивные игры	24	24	26	26	24	24
ОФП					12	12
Всего часов	68	68	68	68	64	64

Информационные системы и технологии (на базе средне-специального образования)

Спортивные объекты	Количество часов			
	1 курс		2 курс	
	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем
Занятия с преподавателем	16	16	16	
Изучение теоретических основ физической культуры	4	4	4	8
Бассейн	20	20	20	20
Стадион / спортивные игры	10	10	10	10
ОФП				12
Всего часов	50	50	50	50

ОФП – занятие в секциях спортивных единоборств, йоги, шейпинга, шахмат, шашек.
 Разрешается выполнение в течение одного дня не более 2 видов физкультурно-спортивной деятельности.
 Возможна взаимозаменяемость отработки 50 % физической нагрузки по объектам.

Занятия вне сетки расписания (после 16:05) засчитываются по фактически отработанному времени:

Бассейн 2 часа.
 Стадион / подвижные игры 1 час.
 ОФП 1 час.

Возможна взаимозаменяемость отработки 50 % физической нагрузки по объектам.

Нормативы уровня физической подготовленности

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 17–18 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	150 и менее	155	165	170	175	178	180	190	196	202 и более
Наклон вперед, см	4 и менее	7	9	11	13	15	17	19	22	25 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	7,5	9	10	12	15	20	22 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	38	42	45	47	49	50	52	58	60 и более
Челночный бег 4х9 м, с	12,7 и более	11,8	11,5	11,3	11,1	10,8	10,7	10,5	10,2	10,0 и менее
Бег 30 м, с	6,3 и более	6,1	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8 и менее
Бег 1500 м, с	511 и более	509	508	423	421	408	377	288	285	245 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 17–18 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	210	220	225	230	235	240	250	265 и более
Наклон вперед, см	–3 и менее	2	5	7	10	13	14	16	19	21 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	27	30	33	35	38	40	48	50	53 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	3 и менее	4	5	7	9	10	13	14	17	25 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	33 и менее	38	40	42	46	49	51	60	63	73 и более
Челночный бег 4 х 9 м, с	11,8 и более	10,6	10,29	10,02	9,8	9,59	9,4	9,18	8,9	8,64 и менее
Бег 30 м, с	5,5 и более	5,044	4,9	4,81	4,7	4,55	4,5	4,4	4,3	4,05 и менее
Бег 3000 м, с	1021 и более	962	929	885	845	785	724	721	693	665 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 19–22 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	140 и менее	150	160	165	170	174	180	184	190	205 и более
Наклон вперед, см	3 и менее	7	11	12	14	16	19	20	24	28 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	6	8	10	12	13	17	21 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	23 и менее	30	34	37	40	42	45	47	51	56 и более
Челночный бег 4 × 9 м, с	13,16 и более	12,6	12,13	11,9	11,65	11,2	11,0	10,8	10,6	10,0 и менее
Бег 30 м, с	7,9 и более	6,5	6,18	6,0	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0 и менее
Бег 1500 м, с	572 и более	567	529	483	480	472	461	445	420	390 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 19–22 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	218	222	230	233	240	245	255	265 и более
Наклон вперед, см	0 и менее	4	7	9	11	13	15	17	21	30 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	24	27	30	35	40	44	47	55	70 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	4 и менее	6	9	10	11	13	15	16	20	33 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	35	39	41	44	46	48	51	55	60 и более
Челночный бег 4 × 9 м, с	12,96 и более	10,8	10,28	10,0	9,8	9,6	9,4	9,28	9,1	8,9 и менее
Бег 30 м, с	5,6 и более	5,2	5,0	4,9	4,7	4,6	4,55	4,5	4,4	4,2 и менее
Бег 3000 м, с	1022 и более	797	725,5	721	720	686	665,5	664	662,5	661 и менее

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ (ШФП)
основного и подготовительного (не имеющих противопоказаний) отделений**

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
Прыжки через скакалку (за 30 сек.)	60 и более	58	56	54	52	50	48	46	44	42 и менее
Приседания на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз)	20 и более	18	16	14	12	10	8	6	5	4 и менее
Вис на перекладине на согнутых руках (сек.)	55 и более	50	45	40	35	30	25	20	15	10 и менее
Девушки										
Прыжки через скакалку (за 30 сек.)	70 и более	68	66	64	62	60	58	56	54	52 и менее
Приседания на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз)	14 и более	12	10	9	8	7	6	5	4	3 и менее

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Дополнительные формы выполнения самостоятельной работы по физической культуре

Участие в университетских соревнованиях – 2 ч за соревнование.

Контроль, постановка подписи в дневнике – преподаватель физической культуры.

Участие в городских соревнованиях, в которых участвует команда ПолесГУ, или ПолесГУ является соорганизатором – по фактически затраченному времени.

Контроль, постановка подписи в дневнике – преподаватель физической культуры.

Участие в областных, региональных соревнованиях, в которых участвует команда ПолесГУ или ПолесГУ является соорганизатором – по фактически затраченному времени.

Контроль, постановка подписи в дневнике – преподаватель физической культуры.

Участие в республиканских соревнованиях – по фактически затраченному времени.

Контроль, постановка подписи в дневнике – преподаватель физической культуры.

Студенты, занимающиеся видами спорта в структуре СДЮШ по фактически затраченному времени при согласовании с ее руководством.

Контроль, постановка подписи в дневнике – начальник центра ЦФКиС И. Ю. Костючик.

Студенты, входящие в сборные команды университета по видам спорта могут проходить СР по физической культуре в группах спортивно-педагогического совершенствования факультета организации здорового образа жизни.

Контроль, постановка подписи в дневнике – преподаватель группы спортивно-педагогического совершенствования.

Волонтерская деятельность, выступление с творческими номерами на спортивно-массовых мероприятиях – по фактически затраченному времени (максимально всего на этот вид деятельности 8 ч / сем.).

Контроль: докладная записка начальника воспитательного отдела Е. А. Приборович, контроль, постановка подписи в дневнике – начальник центра ЦФКиС И. Ю. Костючик.

Участие в деятельности танцевального коллектива (основной состав) – 30 ч / сем.

Контроль: докладная записка начальника воспитательного отдела Е. А. Приборович, контроль, постановка подписи в дневнике – преподаватель физической культуры.

Не имеют права ставить подписи в дневнике лица, не указанные выше.

Примерный перечень вопросов к зачёту

1 семестр

1. Содержание курса «Физическая культура».
2. Формы организации занятий.
3. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном, спортивном отделениях.
4. Определение понятия «Легкая атлетика».
5. Воздействие легкоатлетических упражнений на системы организма.
6. Разделы (виды), легкоатлетических упражнений.
7. Спортивные игры как средство развития физических качеств организма.
8. Плавание. Способы плавания. Воздействие плавания на системы организма.
9. Определение понятия «Аэробика».
10. Виды оздоровительной аэробики.
11. Атлетическая гимнастика как средство развития физических качеств.
12. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
13. Самоконтроль во время занятий.
14. Тестовые упражнения для оценки уровня физической подготовленности.
15. Упражнения для развития быстроты, выносливости, силы, гибкости.

2 семестр

1. Определение понятия «Здоровье», «Медицина», ВОЗ.
2. Здоровье индивидуальное, групповое, региональное общественное.
3. Факторы здоровья.
4. Компоненты здорового образа жизни.
5. Социальные факторы, влияющие на здоровье.
6. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье.
7. Оптимальный двигательный режим.
8. Гиподинамия, её отрицательные последствия для организма.
9. Влияние табакокурения на организм человека.
10. Влияние алкоголя на организм человека.
11. Потребление наркотиков и их влияние на организм.
12. Наркотики и уголовная ответственность.
13. Раскрытие понятие ВИЧ, вич-инфекция, СПИД.
14. Факторы риска инфекции ВИЧ.
15. Профилактика СПИДа.

3 семестр

1. Саморегуляция. Раскрыть понятие «Гомеостаз».
2. Акклиматизация организма.
3. Функциональный резерв. Срочная и кумулятивная адаптации.
16. Факторы, влияющие на защитно-приспосабливаемые функции организма.
4. Двигательный режим, как важнейшее условие здорового образа жизни.
5. Утомление. Восстановление. Работоспособность.
6. Классификация физических упражнений.
7. Состояние и показатели тренированности.
8. Определение понятия «Физическая культура».
9. Содержание физической культуры.
10. Общекультурные и специфические функции физической культуры.
11. Разновидности физической культуры.
12. Физическая культура. Спорт.
13. Спорт высших достижений.
14. Массовый, профессиональный, любительский, студенческий спорт.

4 семестр

1. Цель физического воспитания в вузе.
2. Задачи физического воспитания в высшем учебном заведении.
3. Формы физического воспитания студентов.
4. Система физического воспитания в вузе.
5. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
6. Требования к одежде для занятий физической культурой на открытом воздухе.
7. Что такое «спринт», «кросс»?
8. Структура занятий по физической культуре.
9. Правила безопасного поведения в бассейне.
10. Способы плавания.
11. Правила безопасного поведения при занятиях на коньках.
12. Личная гигиена.
13. Первая помощь при ушибах и растяжениях.
14. Самоконтроль на занятиях физической культурой.
15. Физические качества, их характеристики.

5 семестр

1. Определение понятия «Физическая культура».
2. Ценности физической культуры: общественная, личная.
3. Социальные функции физической культуры.
4. Роль и значение ППФП (профессионально-прикладной физической подготовки) на занятиях по ФК.
5. Цель физического воспитания в вузе.
6. Формы физического воспитания студентов.
7. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
8. Правила безопасного поведения в бассейне.
9. Самоконтроль на занятиях физической культурой
10. Структура занятий по физической культуре.
11. Правила безопасного поведения при занятиях на коньках.
12. Правила составления комплексов общеразвивающих упражнений.
13. Физические качества, их характеристики.
14. Правила одной из спортивных игр.
15. Здоровый образ жизни – основа творческого долголетия и профессиональной эффективности.

6 семестр

1. Требования к одежде для занятий физической культурой.
2. Причины травм и растяжений при занятиях физическими упражнениями.
3. Активный отдых.
4. Влияние легкоатлетических упражнений на организм человека.
5. Влияние плавания на организм человека.
6. Правила поведения на воде, приёмы спасения утопающих.
7. Стили плавания.
8. Личная гигиена.
9. Организация и проведение соревнований.
10. Правила выполнения искусственного дыхания.
11. Профилактика травматизма на занятиях по ФК.
12. Понятие об утомлении, переутомлении, перенапряжении и перетренировке.
13. Цель и задачи врачебного контроля.
14. Цель и задачи физической культуры.
15. Проведение жеребьёвки.

Учебное издание

Маринич Татьяна Владимировна
Василевска Виктория Анатольевна
Яковлев Анатолий Николаевич

**Организация и проведение управляемой самостоятельной работы
по дисциплине «Физическая культура»**

Методические рекомендации

Ответственный за выпуск *П. Б. Пигаль*

Редактор *Т. И. Андросюк*
Корректор *Ю. В. Цвикевич*

Подписано в печать 17.12.2019 г. Формат 60×84/8.
Бумага офсетная. Гарнитура «Таймс». Ризография.
Усл. печ. л. 3,59. Уч.-изд. л. 1,07.
Тираж 122 экз. Заказ № 41.

Отпечатано в редакционно-издательском отделе
Полесского государственного университета.
225710, г. Пинск, ул. Днепровской флотилии, 23.